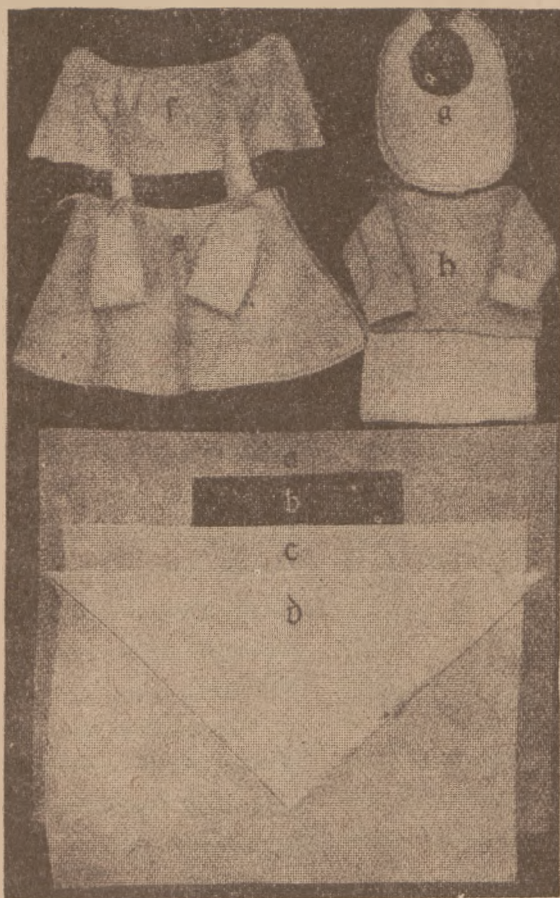
# RADY PRAKTYCZNE

## Dodatek do Nr. 4

## DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA"



# Wyprawka dla noworodków i niemowląt




*Wyprawki dla noworodków i niemowląt według Zerwera*



*Nakładanie bielizny.*

# *Powijanie niemowląt*

Najbardziej rozpowszechnionemi sposobami powijania niemowląt są dwa: angielski i francuski. Różnią się one między sobą tem, że angielski już u najmniejszych dzieci zaleca używanie majteczek, z których jedne są z materjału bieliźnianego, a drugie z płótna gumowego. Te ostatnie używane są zamiast kawałka ceratki. Oczywiście, że takie otulenie niemowlęcia w nieprzemakalną gumową materję, ze względów higjenicznych zalecone być nie może. Dlatego też na pierwszy okres niemowlęctwa t. j. na pierwsze półrocze daleko lepsze iest powijanie według wzoru francuskiego. W drugiem jednak półroczu, kiedy dziecko wymaga więcej swobody, gdy zaczyna przebierać nóżkami, ubieranie dokładne i niekrępujące dolnej połowy ciała staje się konieczne.

Z powyższego widać, że troskliwa matka musi przygotować podwójną wyprawkę: jedną na pierwszy okres niemowlęctwa, drugą — na drugie półrocze./

Wyprawka na pierwsze półrocze składa się z następujących rzeczy:

1 tuzin koszulek, 1 tuzin kaftaniczków flanelowych z barchanu, lub trykotowych, 3 tuziny pieluszek



*Podnoszenie nóżek.*

cienkich, 1 tuzin pieluszek z barchanu lub flaneli, 2 kawałki ceraty lub płótna gumowego, 2 pledziki lub 2 długie poduszki z materacykami, 12 powłoczek długich, 2 poduszeczki pod główkę, 12 powłoczek na poduszeczkę.

Szykując wyprawkę należy pamiętać, aby:

1) koszulki i kaftaniczki były dostatecznie luźne i nie uciskały brzuszka i kończyn dziecka oraz, aby szwy i wszelkie supły były tak płaskie i miękkie, aby nie drażni y ciałka, a także aby materjał — z którego uszyta jest bielizna, był dostatecznie miękki.

2) Odzież niemowlęcia musi być lekka, a jednocześnie musi dostatecznie chronić maleństwo od utraty ciepła. Pamiętać bowiem należy, że niemowlęta tracą znacznie więcej ciepła niż starsi.

3) Odzież dziecka powinna być łatwa do prania, aby zawsze była czysta. Dlatego nie należy używać żadnych kolorowych tkanin, gdyż poza tem, że są one niepraktyczne przy częstem praniu, mogą zawierać prócz tego szkodliwe barwniki.

Najlepszemi tkaninami na bieliznę dla niemowlęcia będzie: batyst, nansuk, kembridż a na cienkie pieluszki madepolam.

Na kaftaniczki bierzemy miękką



*Przewijanie.*

flanelę, a jeszcze lepsze będą kaftaniczki trykocikowe.

Pieluszki grube szyjemy z barchanu lub flaneli, dobrze wchłaniającej wilgoć.

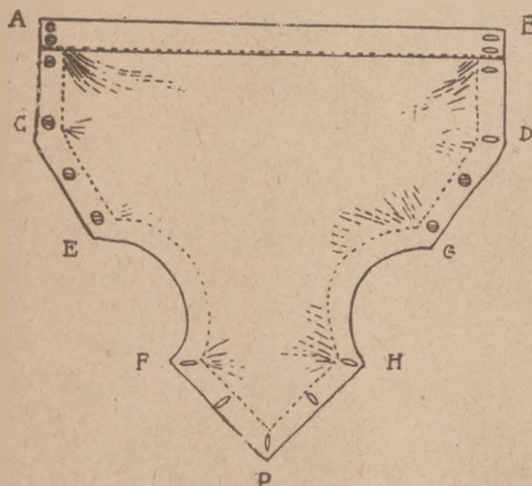
Pledzik, w który zawijamy dziecko i używamy zamiast poduszki rys. robimy z grubego materjału, używanego na letnie kołdry. Żadnych powijaków nie używamy, gdyż one hamują ruchy rąk i nóżek i rozwój klatki piersiowej, nie zabezpieczając maleństwa od zmyślonego „przełamania" lub „usunięcia".

Dziecko, powinięte w pieluszki, możemy owinąć pledzikiem, który dlatego musi być odpowiednio miękki i ciepły albo też używamy długiej poduszki. Poduszkę robimy z dwóch, złączonych z sobą części, a mianowicie: materacyka, zrobionego z włosia lub trawy morskiej oraz przyszytej do niego kołderki z waty wełnianej lub puszystego wełnianego pledzika. Wszystko to wsuwamy w poszewkę z białego bieliźnianego łatwego do prania materjału.

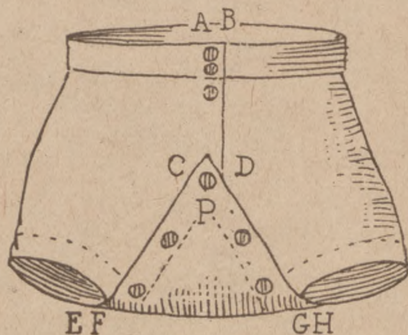
Pod główkę niemowlęcia podkładamy maleńką, cienką poduszeczkę.

W drugiem półroczu, kiedy dziecko usiłuje robić pierwsze próby siadania, odrzucamy pledzik lub poduszkę, a maleństwu wkładamy majteczki.

Na ten okres zmieniamy cokol-




*Majteczki niemowlęcia rozłożone.*




*Majteczki niemowlęcia zapięte.*

wiek skład wyprawki niemowlęcia, powiększając ją o:

6 sztuk majteczek flanelowych, 6 par pończoszek, 4 długie sukienki, 4 pary miękkich buciczków.

Pozwalamy, aby leżąc na łóżku, dziecko swobodnie, kopało i wywijało nóżkami, a ponieważ w tym czasie zaczyna chętnie czołgać się po podłodze (raczkować) musimy więc odpowiednio przystosować jego odzież. Aby więc uchronić dolną część ciała od ochłodzenia i zabrudzenia, zakładamy dziecku majteczki, których wzór załączamy, a na nóżki dajemy pończoszki i mięciutkie włóczkowe buciczki.

(Formę majteczek podaliśmy w 15-ym numerze „Młodej Matki" z 1928, a formę koszulki w 11-ym). Aby ubrać niemowlę kładziemy je na łóżku, na położonej na stole poduszce lub siadamy na niezbyt wysokim stołeczku tak, aby kolana były nieco wyżej, niż siedzenie. Najpierw ubieramy górną połowę ciała. W uprzednio przygotowaną bieliznę, złożoną z kaftaniczka i koszulki, wsuwamy palce i, zdejmując brudną bieliznę tylko z jednej połowy ciała, nakładamy czystą. Tak samo postępujemy z ubraniem drugiej połowy ciałka.

(patrz załączony rysunek).

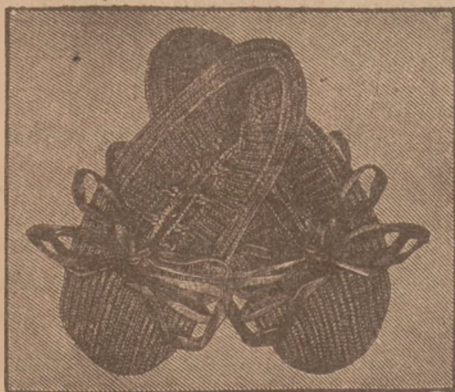
Po włożeniu bielizny powijamy dolną część ciała.

Rozpościeramy pledzik lub pieluszki na łóżku czy stole, wygładzamy ręką, aby nie było fałd ani załamań, na pledzik kładziemy ceratkę lub płat gumowy, na to pieluszkę barchanową, a na nią — cienką, złożoną w trójkąt.

Potem kładziemy na pieluszki niemowlę, a ująwszy nóżki, jak pokazuje rysunek, owijamy dziecko pieluszką cienką, przekładając środkowy róg między nóżkami, a boczne, podkładając pod plecki (patrz załączony rysunek).

Podając w niniejszym dodatku wzory buciczków, sukienki długiej i t. d., robionych szydełkiem lub na drutach, przypominamy czytelniczkom, iż o wyprawce niemowlęcia pisaliśmy obszernie w specjalnym numerze „Młodej Matki“ wydanym w 1928 w czasie „Tygodnia dziecka“.

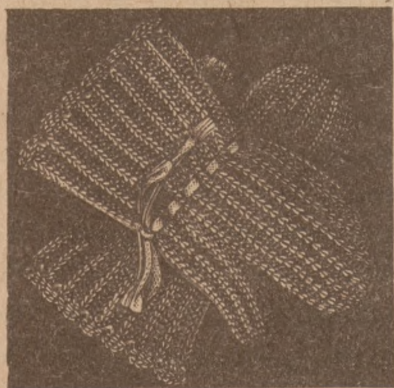
**Elbe.**



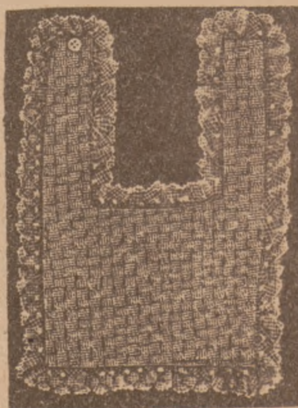
*Pantofelki.*



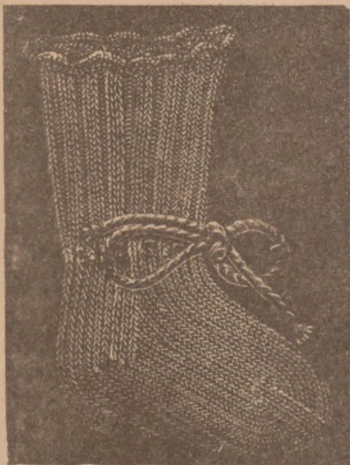
*Kapturek dla dziewczynki*



*Rękawiczki.*



*Śliniaczek*



*Buciki szydełkowe.*



*Dziecko w pledziku.*



# TEMAT DO BAJECZKI

## CIEPŁA PIERZYNKA.

Hen, daleko w krainie chmur, siedziała na wzniesieniu Królowa Śniegu. Wkoło niej tańczyły białe płatki śniegu a było ich wiele, wiele tysięcy i wszystkie podobne były do gwiazdek, chociaż każda gwiazdka była trochę inna.

Nagle do wielkiej chmury, w której siedzała Królowa, wpadł posłaniec z Ziemi — Wiatr Północy. Płatki śniegu bardzo go lubiły i wiele razy bawiły się z nim wesoło, ale teraz Wiatr nie przyszedł na zabawę.

— O dobra Królowo, przysyła mnie tu Matka Ziemia z prośbą do ciebie — rzekł. — Cierpi bardzo. I Wiatr opowiedział, jak Król Mróz zmroził wszystko, jak giną przez niego ziarneczka i drobne roślinki i zwierzątka. Proszę więc Królowę, aby zesłała im ciepłą śnieżną pierzynkę, która otuliłaby zmarzniętą Ziemię.

Królowa Śniegu pomyślała chwilę, ale że żal jej było ziemi, więc wezwała śnieżne płatki i zapytała, czy zechcą spaść na ziemię, aby ją pokryć ciepłą pierzynką. Płatki zgodziły się chętnie, bo miały ochotę tańczyć i skakać w powietrzu zanim spadną na ziemię, zwłaszcza, że Wiatr miał iść razem z niemi.

Gdy więc słonko zaszło i niebo pokryło się tysiącem gwiazd, Królowa Śniegu skinęła ręką i białe płatki jeden po drugim poczęły spadać ku ziemi. Jedne spadły na pola, inne na lasy, inne na dachy domów, tak, że gdy rano obudziły się dzieci, ujrzały, że cała ziemia pokryta jest już ciepłą białą pierzynką. A była to ciepła pierzynka, pod którą nie mogły zmarznąć ani ziarenka, ukryte w ziemi, ani roślinki, a nawet

zwierzątka bardzo się z niej cieszyły. Wszyscy też dziękowali Królowej Śniegu i jej ślicznym poddanym — śnieżnym płatkom.

---

Bajeczka ta ma na celu wytłomaczenie dzieciom, jakie znaczenie ma śnieg dla życia na ziemi. Ma zwrócić ich uwagę na to, że nie wszystko na świecie dzieje się tylko dla ich uciechy lub zmartwienia, że poza ich malutką osóbką są inne istoty żywe, któremi powinny się interesować.

Bajeczka ta może nasunąć szereg zabaw: dzieci mogą udawać płatki śniegu, wiatr, królowę śniegu i t. d.

**H. Ł.**

# Piernik bez miodu

Pięć całych jaj rozetrzeć z 3-ma szklankami cukru, 4 szklanki mąki, 2 szklanki śmietany wymięszać, dodać stolową łyżkę cynamonu, łyżeczkę gwoździków, utłuczonych i przesianych, oraz łyżeczkę sody. Upalić 5 kawałków cukru na karmel i rozprowadzić ½ szklanką wody. Dolać to do masy i dobrze wymięszać. Po przygotowaniu ciasta uszyć dwie okrągłe formy z cienkiej tektury, lub grubego papieru białego, wysmarować masłem, wlać masę w obie formy porówno i wstawić do niezbyt gorącego pieca. Gdy się zarumieni, wyjąć, ostudzić i przełożyć następującą masą czekoladową: ćwierć kilo masła utrzeć w misce, wsypywać potrochu ćwierć kilo czekolady utartej, ciągle mieszając, dolać trochę mleka, dołożyć wanilji dla zapachu i trochę cukru. Należy masy nieco zostawić i polukrować nią piernik po wierzchu i z boku. Na wierzchu ubrać migdałami obranemi i przekrojonemi na pół. Piernik trzeba upiec na kilka dni przed podaniem, bo gdy poleży jest doskonały.

**Hanna.**

# Kuchnia dziecięca

## SOK Z MIĘSA.

Wziąć:

¼ funta (125 gr.) świeżej, surowej i chudej wołowiny.

1. Przepuścić mięso przez maszynkę.
2. Włożyć pod prasę i wycisnąć sok.
3. Sok musi być zawsze świeżo przygotowany.
4. Może być podawany kilka razy dziennie po jednej łyżeczce.

Uwaga:

Nadaje się nawet dla niemowląt na specjalne zlecenie lekarza.

**Elbe.**

**Redaktorzy: DR. R. BARAŃSKI i W. PEŁCZYŃSKA**
**Górnośląska 20. P. K. O. 14555.**